

Lasaña en sartén

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

8 tiras de lasaña, sin cocer (o 4 tazas de otro tipo de pasta)

1 cartón envase de queso ricota (o requesón), parcialmente descremado (15 onzas)

1/2 taza queso Parmesano (rallado)

1 1/4 cucharadas sazónador italiano

1 paquete frasco de salsa de espagueti, bajo en sodio (24 onzas)

10 onzas espinacas congeladas, descongeladas y exprimidas (o brócoli picado)

2 tazas queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrala y reserve.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso ricota, 1/4 de taza de queso parmesano y el sazónador italiano.
3. NO encienda la estufa hasta que haya colocado todas las capas de lasaña.
4. Vierta la mitad del frasco de salsa en una sartén honda sin engrasar. Coloque encima la mitad de la pasta cocida (4 tiras de lasaña).
5. Coloque la mitad de la mezcla de queso sobre la pasta. Cubra con la mitad de las espinacas o brócoli.
6. Espolvoree la mitad del queso mozzarella sobre las

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	479
Grasa total	16 g
Grasa saturada	8 g
Colesterol	39 mg
Sodio	366 mg
Total de Carbohidrato	54 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	25 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	487 mg
Hierro	3 mg
Potasio	536 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	3/4 taza
	Granos	1 1/2 onzas
	Lácteo	1 1/4 tazas

verduras.

7. Repita con el resto de la pasta, la mezcla de queso, la salsa, las verduras y el queso mozzarella.

8. Espolvoree con el resto del queso parmesano. Tape.

9. Cocine a fuego medio-bajo hasta que el queso se derrita (aproximadamente 20 minutos). Deje reposar durante cinco minutos antes de servir.

10. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.